

# Batido de frutas II

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**3 tazas** fresas (o otra fruta congelada)

**2 tazas** leche, descremada

**1** banana grande

**1 taza** yogur (natural o con sabor a vainilla)

## Preparación

1. Descongele la fruta lo suficiente como para licuarla fácilmente.
2. Vierta la leche en el vaso de la licuadora.
3. Agregue los pedazos de fruta congelada a la leche.
4. Agregue el yogur y la banana.
5. Licue entre 30 y 45 segundos, hasta obtener una mezcla suave.

## Notas

Para fines de análisis nutricional y costos, se utilizaron las fresas, la leche descremada al 1% y el yogur de vainilla bajo en grasa.

Colorado State University and University of California at Davis. Ea

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>178</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	10 mg
<b>Sodio</b>	<b>100 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>33 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	22 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	40 IU
Calcio	293 mg
Hierro	1 mg
Potasio	693 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Frutas	1 taza
 Lácteo	3/4 taza